

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1. Rangkuman Hasil Subjek

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diidentifikasi bahwa para subjek lebih banyak menggunakan jenis *emotion-focused coping* daripada jenis *problem-focused coping*. *Coping* dengan jenis *emotion-focused coping* yang digunakan adalah *behavioural and mental disengagement*, *self blame*, *acceptance*, *seeking meaning*, *seeking social support for emotional reasons*, *escapism*, *denial*, afiliasi dan rasionalisasi. Sedangkan *coping* dengan jenis *problem-focused coping* yang digunakan adalah *Active coping*, *Planning*, *Antisipasi*, *An instrumental Action*, dan *Agresi*.

Masing-masing subjek memiliki persamaan dan perbedaan dalam menggunakan kemampuan *copingnya* dalam menghadapi pacar yang posesif tetapi, memiliki intensitas yang berbeda. Para subjek memiliki beberapa persamaan penggunaan jenis *emotion-focused coping*. Strategi *coping emotion-focused* yang berjenis *behavioural and mental disengagement* digunakan oleh subjek FR dan MD, *self blame* digunakan subjek FR dan DN sebagai salah satu *copingnya* lalu, *acceptance* hanya digunakan oleh subjek FR sedangkan, *seeking meaning* merupakan salah satu *coping* yang digunakan oleh ketiga subjek (FR, DN dan MD), *seeking social support for emotional reasons* digunakan oleh subjek FR dan MD, *escapism* hanya dilakukan oleh subjek DN sedangkan *denial* digunakan

oleh ketiga subjek lalu afiliasi hanya dilakukan oleh subjek MD dan rasionalisasi juga hanya digunakan oleh subjek MD.

Problem-focused coping digunakan oleh para subjek secara beragam. *Active coping* digunakan oleh subjek FR dan MD sedangkan *Planning* hanya digunakan oleh subjek DN. Antisipasi hanya digunakan oleh subjek MD. *An instrumental Action* digunakan oleh subjek DN dan MD, dan Agresi hanya digunakan oleh subjek FR.

Berikut ini adalah tabel intensitas dan penggunaan *coping* stres individu yang memiliki pacar posesif yang berbeda-beda :

Tabel 5.1. Tabel Intensitas Coping Ketiga Subjek

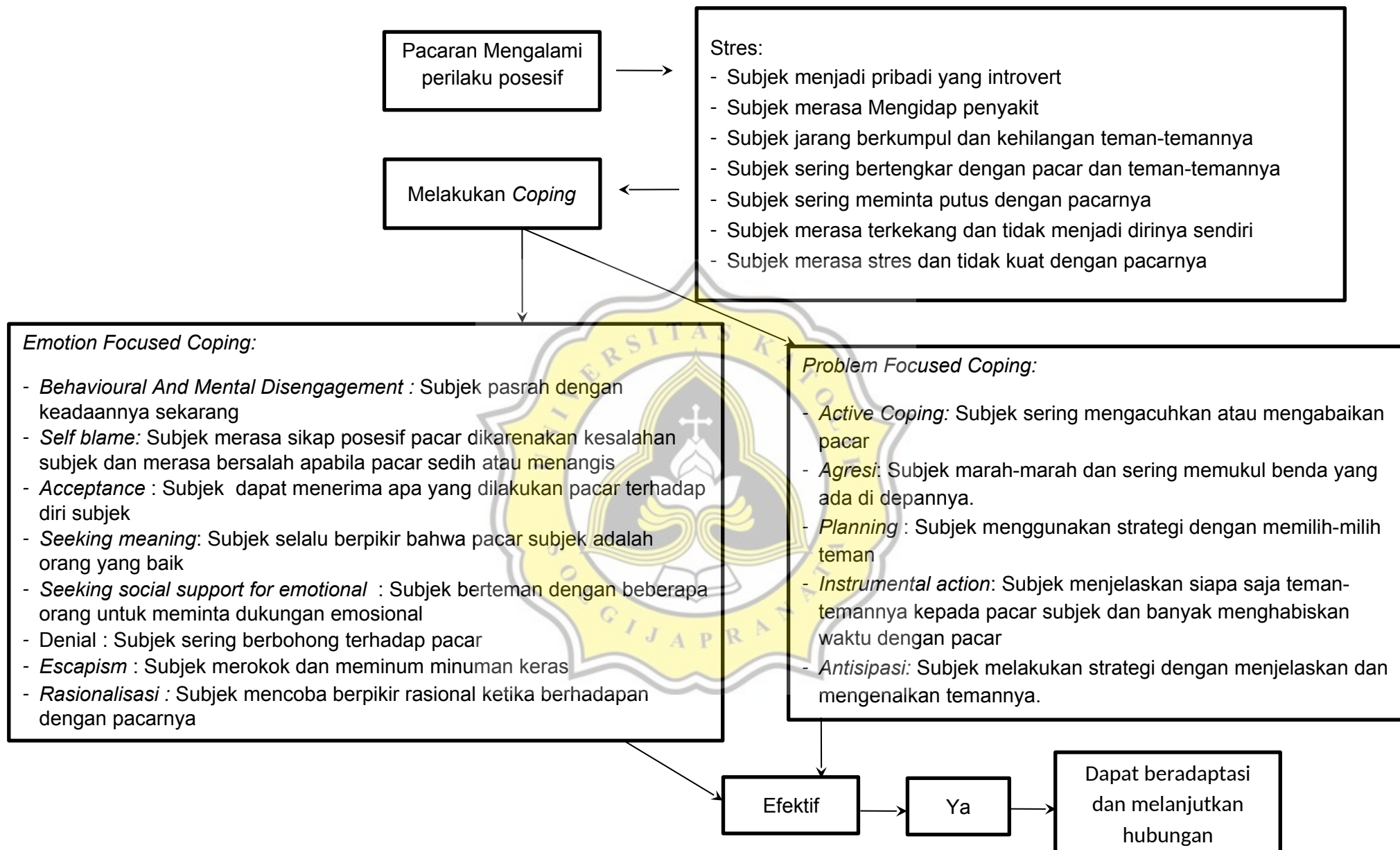
No	Jenis <i>Coping</i> Stres	Intensitas Tema		
		Subjek FR	Subjek DN	Subjek MD
<i>Emotion-focused coping</i>				
1.	<i>Behavioural and mental disengagement</i>	++	-	++
2.	<i>Self blame</i>	+++	++	-
3.	<i>Acceptance</i>	++	-	-
4.	<i>Seeking meaning</i>	+++	+++	++
5.	<i>Seeking social support for emotional reasons</i>	+++	-	++
6.	<i>Escapism</i>	-	++	-
7.	<i>Denial</i>	++	++	+++
8.	<i>Afiliasi</i>	-	-	++
9.	Rasionalisasi	-	-	++
<i>Problem-focused coping</i>				
1.	<i>Active coping</i>	+++	-	++
2.	Antisipasi	-	-	++
3.	Agresi	++	-	-
4.	<i>An instrumental Action</i>	-	+++	+++
5.	<i>Planning</i>	-	+++	-

Keterangan

++ : Intensitas sedang

+++ : Intensitas tinggi





Bagan 5.1. Coping Stres Individu Yang Mempunyai Pacar Posesif

5.2. Pembahasan

Individu yang memiliki pacar posesif merasakan stres. Stres itu dapat berdampak kepada kehidupan sosial maupun hubungan individu dengan pacarnya. Goldie (Marshita, 2016) mengatakan bahwa perilaku posesif yang berlebihan tidak hanya melibatkan dorongan yang kuat untuk menjaga yang dicintai tetapi juga kebutuhan kompulsif untuk mengendalikan pikiran dan perasaan pacarnya.

Stres yang timbul dari sikap posesif pacar dirasakan oleh ketiga subjek. Aspek fisik hanya dirasakan oleh subjek FR adalah subjek mengidap penyakit yang serius. Sedangkan aspek psikologis yang dialami adalah subjek FR menjadi pribadi yang introvert. Subjek FR dan DN menjadi jarang berkumpul serta kehilangan teman-teman lalu subjek MD merasa kehilangan relasi. Subjek MD pernah meminta putus. Selain itu, ketiga subjek merasa tertekan karena tuntutan pacarnya masing-masing, tidak menjadi diri sendiri, sering bertengkar dengan pacarnya dan merasa tidak kuat dengan pacarnya. Ketidakharmonisan muncul dikarenakan sering bertengkar oleh masalah-masalah. Stres yang paling tinggi dirasakan oleh ketiga subjek adalah subjek menjadi tidak bisa berelasi dan berinteraksi dengan teman-teman serta subjek merasa tidak menjadi diri sendiri ketika tuntutan-tuntutan baru muncul dari pacarnya.

Apabila tidak ditanggulangi, stres yang berkelanjutan dapat mengakibatkan kehidupan subjek menjadi terhambat. Selain itu, hubungan dengan pacar menjadi tidak harmonis karena tidak dapat beradaptasi. Oleh karena itu, stres tersebut harus diatasi dengan strategi khusus yang disebut dengan strategi *coping*. Menurut Lazarus dan kolega (Taylor, 2003) ada 2 jenis strategi *coping* yang dapat digunakan yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*.

Jenis strategi *emotion-focused coping* yang digunakan oleh para subjek adalah *behavioural and mental disengagement*, *self blame*, *acceptance*, *seeking meaning*, *seeking social support for emotional reasons*, *escapism*, *denial*, afiliasi dan rasionalisasi.

Coping yang pertama adalah *behavioural and mental disengagement*. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) *behavioural disengagement* adalah perilaku mengurangi upaya seseorang untuk mengatasi stresor. *Mental disengagement* adalah perilaku yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian individu dari stresor yang dialami. *Behavioral and mental disengagement* dapat disimpulkan sebagai perilaku yang memunculkan sikap pasrah terhadap stresor yang mengganggu individu. *Coping* ini digunakan oleh subjek FR dan subjek MD berupa rasa pasrah subjek terhadap pacarnya. Kedua subjek menerima perilaku posesif yang diberikan pacarnya dengan pasrah. *Coping* ini digunakan oleh kedua subjek dengan intensitas

yang sedang. Menurut subjek FR dan MD, *coping* ini dapat meminimalisir pertengkaran yang terjadi dengan masing-masing pacar subjek.

Selain itu, emotion-focused *coping* lain yang digunakan adalah *self blame*. *Coping* ini digunakan oleh subjek FR dan subjek DN. Folkman & Lazarus (Aldwin & Revenson, 1987) mengatakan *self-blame*, perilaku menyalahkan diri sendiri apabila menghadapi suatu masalah atau situasi stres. *Coping* ini memiliki intensitas yang tinggi bagi subjek FR. Sedangkan bagi subjek DN *coping* ini memiliki intensitas yang sedang. Subjek merasa bahwa yang menimpa dirinya adalah kesalahannya sendiri. Hal tersebut menyebabkan kedua subjek meratapi kesedihannya.

Jenis *emotion-focused coping* lain yang digunakan adalah seeking meaning. *Coping* ini digunakan oleh subjek ketiga subjek. Subjek FR memiliki intensitas yang tinggi. Subjek DN memiliki intensitas yang tinggi sedangkan, subjek MD memiliki intensitas yang sedang. Folkman & Lazarus (Aldwin & Revenson, 1987) mengatakan *seeking meaning* merupakan perilaku atau upaya untuk menemukan keyakinan atau kepercayaan baru atau sesuatu yang menjadi penting dalam kehidupan. Kedua subjek merasa bahwa berpacaran dengan pacarnya akan membawa sesuatu yang baik di masa depan untuk diri subjek sendiri. *Coping* ini membantu para subjek untuk mengatasi rasa stres yang berlebihan terhadap sikap posesif pacar.

Emotion-focused coping lain yang digunakan adalah afiliasi. Afiliasi digunakan subjek MD dengan intensitas yang sedang. Menurut *American Psychological Association* (APA) afiliasi adalah *coping* yang berhubungan dengan kebutuhan untuk berhubungan atau bersatu dengan orang lain dan bersahabat dengan mereka untuk mendapatkan dukungan (Siswanto, 2007). *Coping* afiliasi ini digunakan subjek untuk mengatasi rasa tidak nyaman atau stres karena perilaku posesif pacarnya. Subjek cenderung bermain atau menghabiskan waktu dengan pacar dan teman-temannya. Subjek menghabiskan waktu dengan pacar agar tidak dicurigai.

Emotion-focused coping lain yang digunakan oleh ketiga subjek adalah *denial*. *Coping* ini digunakan oleh subjek FR dan DN dengan intensitas sedang. Subjek MD dengan intensitas tinggi. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) *denial* adalah perilaku penyangkalan yang dilakukan oleh individu terhadap kenyataan atau stresor yang dialami. Subjek mengaku sering sekali berbohong terhadap pacar untuk melakukan penghindaran. Hal ini dilakukan agar pacar tidak perlu mengetahui mengenai kegiatan subjek dan mencurigainya.

Subjek FR juga menggunakan jenis *emotion-focused coping* lainnya yaitu *acceptance* dengan intensitas sedang. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) *acceptance* adalah perilaku individu yang menerima kenyataan atau situasi yang penuh tekanan. Subjek menerima perilaku

posesif yang dilakukan oleh pacar. *Coping* ini dilakukan agar subjek tidak merasa stres karena perilaku pacar.

Jenis *emotion-focused coping* lain yang digunakan subjek FR dan MD adalah *seeking social support for emotional reasons*. *Coping* ini digunakan oleh subjek FR dengan intensitas yang tinggi sedangkan MD intensitasnya sedang. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) *seeking social support for emotional reasons* adalah perilaku untuk mendapatkan dukungan moral, simpati atau pengertian dari orang lain. Subjek berteman dengan beberapa teman untuk mendapatkan dukungan maupun pengertian dari temannya. Sehingga subjek tidak merasa sendiri.

Selain itu *emotion-focused coping* yang digunakan adalah *Escapism*. *Coping* ini digunakan oleh subjek DN dengan intensitas yang sedang. Menurut Folkman & Lazarus (Aldwin & Revenson, 1987) *escapism* adalah strategi *emotion-focused coping* seperti menyalahgunakan obat-obatan dan minuman keras, banyak tidur dan berkhayal. Salah satu cara subjek agar tidak mengalami stres adalah dengan mengonsumsi minuman keras dan merokok secara berlebihan. Hal ini diakui subjek dapat mengurangi rasa stres yang dirasakan.

Emotion-focused coping terakhir yang digunakan adalah rasionalisasi. *Coping* ini digunakan oleh subjek MD dengan intensitas yang sedang. Lazarus (Siswanto, 2007) mengatakan bahwa rasionalisasi / intelektualisasi

adalah mekanisme pertahanan diri yang memiliki dua gagasan yang berbeda dan dijaga supaya tetap terpisah karena bila bersama-sama akan mengancam. Subjek mengatakan banyak yang masuk akal dan rasional ketika membahas keposesifan pacarnya, antara sayang dengan pacarnya tetapi subjek juga membutuhkan temannya. Hal ini dilakukan subjek sehingga subjek tidak merasa stres terhadap perilaku pacar.

Selain menggunakan *coping* berjenis *emotion-focused*, ketiga subjek juga menggunakan *coping* berjenis *problem-focused*. Para subjek menggunakan *coping* ini secara beragam. *Problem-focused coping* yang digunakan para subjek adalah *active coping*, agresi, *planning*, *instrumental action*, dan antisipasi.

Problem-focused coping pertama yang digunakan oleh para subjek adalah *active coping*. *Coping* ini digunakan oleh subjek FR dan subjek MD dengan intensitas tinggi untuk FR dan intensitas sedang untuk MD. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) *active coping*, perilaku yang mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor. Kedua subjek mengatakan bahwa subjek sering sekali mengacuhkan atau mengabaikan perilaku posesif dari pacar. Subjek cenderung menghindari sehingga subjek tidak perlu memikirkan atau merasakan secara langsung sikap posesif tersebut.

Agresi adalah jenis *problem-focused coping* yang digunakan oleh salah satu subjek. Subjek yang menggunakannya adalah subjek FR dengan intensitas yang sedang. Lazarus (Siswanto, 2007) menyebutkan bahwa agresi adalah individu yang melakukan tindakan dengan menyerang sesuatu yang dianggap dapat melukai atau mengancam kehidupan. Dalam wawancara, subjek mengakui bahwa dirinya kerap kali marah dan memukul benda-benda yang ada di sekitar subjek. Hal ini dikarenakan subjek sudah terlalu marah dan tidak tahan dengan perilaku posesif pacar.

Problem-focused coping lain yang digunakan adalah *planning*. *Coping* ini digunakan oleh salah satu subjek. Subjek yang menggunakan adalah subjek DN dengan intensitas yang tinggi. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) *planning* adalah perilaku yang memikirkan bagaimana cara mengatasi stresor dengan melakukan perencanaan seperti memunculkan strategi tindakan, memikirkan langkah-langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah. Subjek merasa dengan akan memilih-milih teman adalah strategi yang tepat. Hal ini dilakukan sehingga subjek tidak perlu membuat pacar curiga.

Jenis *coping problem-focused* lain yang digunakan oleh salah satu subjek adalah *instrumental action*. *Coping* ini digunakan oleh subjek DN dan MD dengan intensitas yang tinggi. Folkman & Lazarus (Aldwin & Revenson, 1987) berpendapat bahwa *instrumental action* adalah upaya yang diarahkan

ke solusi masalah. Subjek mengatakan bahwa ketika pacar sudah mulai curiga dan bertanya mengenai keadaan atau orang lain yang ditemui subjek, subjek akan menceritakan semuanya kepada pacar. Subjek akan menjelaskan teman-temannya atau kegiatan yang dilakukan kepada pacar. Hal ini meminimalisir pertengkaran diantara subjek dan pacar.

Problem-focused terakhir yang digunakan oleh salah satu subjek adalah antisipasi. *Coping* ini digunakan oleh subjek MD dengan intensitas yang sedang. *American Psychological Association* (APA) (Siswanto, 2007) memberitahukan bahwa *coping* yang berkaitan dengan kesiapan individu menerima suatu perangsang. Ketika individu menghadapi konflik-konflik pemicu stres, individu mampu mengantisipasi akibat-akibat dari konflik atau stres tersebut dengan cara menyediakan alternatif respon atau solusi yang sesuai. Subjek melakukan antisipasi sebelum pacar marah dengan subjek dengan cara menjelaskan siapa saja yang ditemui oleh subjek. Subjek mengenalkan semua pacarnya. Hal ini dilakukan supaya tidak ada pertengkaran di antara subjek dan pacar. subjek meminimalisir perdebatan agar hubungan berjalan dengan harmonis.

Dari penjelasan di atas, jenis coping yang digunakan oleh subjek beragam. *Emotion-focused coping* yang memiliki intensitas tinggi bagi ketiga subjek adalah *seeking meaning*. Sedangkan *problem-focused coping* yang

digunakan oleh subjek dengan intensitas yang tinggi adalah *instrumental action*.

5.3. Kelemahan Penelitian

Selama melakukan wawancara, peneliti menyadari beberapa kelemahan. Kelemahan-kelemahan yang dirasakan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Penulis mengalami kesulitan untuk mengatur jadwal untuk bertemu dengan subjek. Hal ini dikarenakan padatnya jadwal masing-masing subjek.
2. Observasi hanya dapat dilakukan saat wawancara dan beberapa kegiatan subjek saat bersama peneliti. Hal ini dikarenakan peneliti kesulitan untuk bertemu dengan subjek dalam waktu yang lama dan berulang.
3. Peneliti kurang berfokus pada stres individu melainkan fokus terhadap *coping* yang dilakukan.